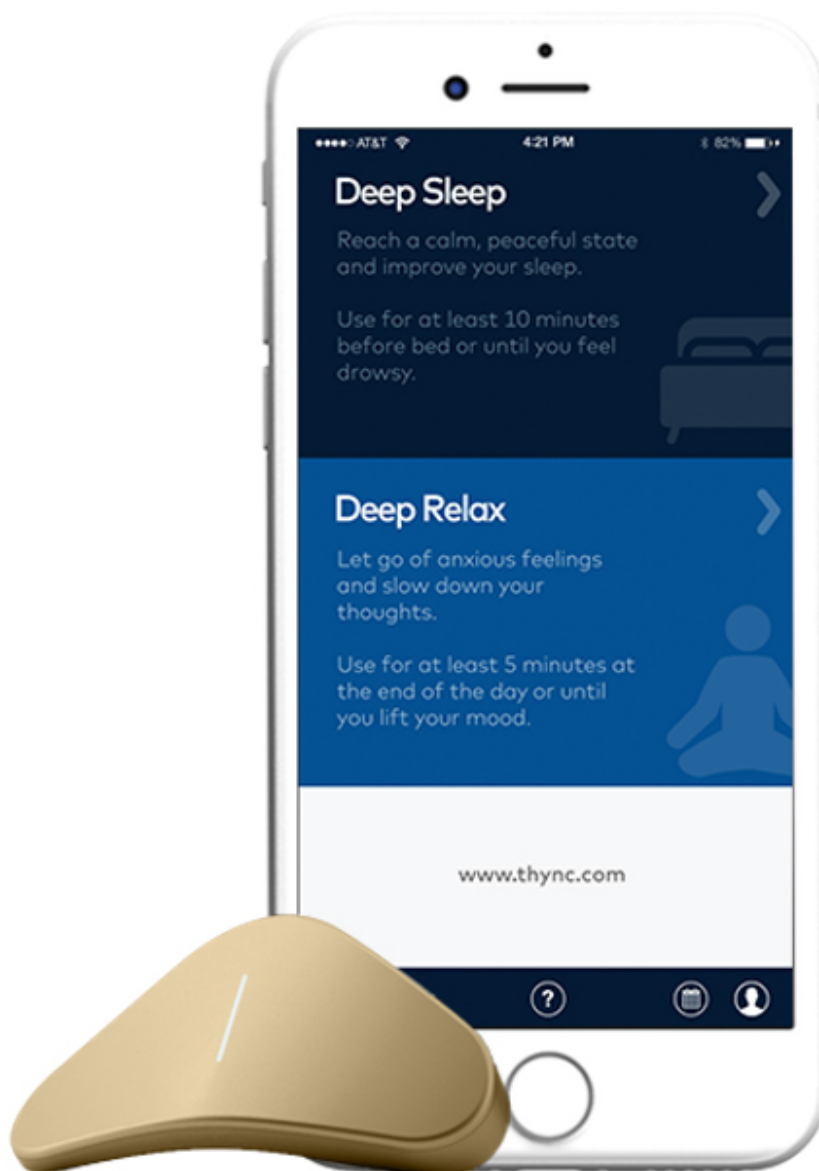


Toujours à courir, essayer de tenir les délais sans rater son train, et pas toujours le temps de caler un week end de pêche. La vie moderne pousse notre organisme et notre esprit à ses limites. La méditation, j'ai essayé sans succès, en fait ne rien faire me stress encore plus que de bosser...



Heureusement la technologie (et le business project....) s'est penchée sur la question en bricolant un petit gadget au poil : **Thync**

Késako ?

C'est un petit appareil connecté à votre smartphone (vous savez le rectangle qui constitue un prolongement de votre main et une annexe de votre cerveau). Et c'est d'ailleurs à lui que s'adresse le gadget qui se place sur le côté du crâne et envoie des ondes électriques de basse intensité pour cibler votre système nerveux pour réduire votre réponse au stress.

L'appareil a fait l'objet de plus de 5000 séances de test réparties sur près de 5 ans et il semblerait qu'il ne s'agisse pas d'un effet placebo mais bien d'un appareil agissant sur le cerveau. L'idée paraît crédible car des systèmes basés sur ce principe sont utilisés pour le traitement de certains troubles mentaux (je ne parle pas des électrochocs barbares utilisés au début du 20^{ème} siècle mais de procédés fins agissant dans des zones ciblées)

En changeant l'intensité et la fréquence des impulsions via l'appli, vous allez vous relaxer, vous motiver, trouver des idées...

En théorie si vous le portez deux minutes par jour, l'effet dure pour la journée.

Séduit, [un petit billet de 180€ et le bonheur est à portée de smartphone...](#)